

シニアステーション田園調布 3月 のプログラム

講座 参加申込に関して

特別講座や、虹クラブ関連の申込は定員を設けて、抽選結果のご連絡をしておりますが、今後「抽選」と明記しているもののみ結果を後日、ご連絡いたします

お履物をエコバッグに入れていただく理由

講座を受講中に 災害 発生 !!

そんな時、安全に避難していただけるよう

非常口・通用口 へ分散して避難していただきます

その時 混雑や、ガレキで怪我等とされないよう

その場でご自分の履物を付けて...

ご自分の身はご自分が守る!

		土					日		
		1					2		
		9:30~10:10 脳トレ体操					休館日		
		* 10:30~11:45 ゆっくりガッチリ							
		13:00~16:00 一般利用							
		14:00~15:30 ♪カラオケ♪							
月	火	水	木	金					
3	4	5	6	7	8	9			
広間	* 9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	10:00~10:40 体幹とバランス	9:30~10:10 エルダー体操	* 9:15~10:15 養生太極拳			
	13:30~14:30 カムカム体操	* 10:30~11:30 健幸体操	* 10:45~11:45 ココモン体操	11:00~11:40 脳トレ体操	* 10:45~11:45 姿勢改良	11:00~11:40 椅子deヨガ			
	15:00~15:40 体幹とバランス	* 13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 Voice&Smil (有料)	* 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用			
		15:00~16:00 脳トレ (カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ		* 15:00~16:00 リラックスヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪			
和	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30			
		10	11	12	13	14	15	16	
広間	9:30~11:30 シニアクラフト (猫の切り絵)	9:30~10:10 椅子太極拳	* 9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	* 9:15~10:15 気功太極拳	9:30~10:10 脳トレ体操			
	13:30~14:30 カムカム体操	* 10:30~11:30 健幸体操	* 10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	* 10:30~11:30 健幸体操 2	* 10:30~11:45 ゆっくりガッチリ			
	15:00~15:40 出張レッスン	* 13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 Lets' Sing	14:00~15:00 虹 ヘルス (無料)	* 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用			
			15:20~16:00 椅子deヨガ		14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪			
和			スマホ 相談会						
		17	18	19	20	21	22	23	
広間	* 9:30~11:30 筆の会	9:30~10:10 椅子太極拳	9:30~10:30 男の居場所	祝日 春分の日		9:30~10:10 エルダー体操	* 9:15~10:15 養生太極拳		
	13:30~14:30 カムカム体操	* 10:30~11:30 健幸体操	* 10:45~11:45 ココモン体操			* 10:45~11:45 姿勢改良	11:00~11:40 椅子deヨガ		
	15:00~15:40 体幹とバランス	* 13:30~14:45 ゆっくりガッチリ	13:30~15:00 Lets' Sing			* 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
		15:00~16:00 脳トレ (カード)	15:20~16:00 椅子deヨガ			* 15:00~16:00 リラックスヨガ	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和	田園書道 13:00~		ラミーキューブ 9:30~11:30		マッサージ	ラミーキューブ 13:30~15:30			
		24	31	25	26	27	28	29	30
広間	10:00~ 脳トレ体操	9:30 ~11:30 田調 クラフト	9:30~10:10 椅子太極拳	* 9:00~10:00 ヨーガ	10:00~10:40 体幹とバランス	* 9:15~10:15 気功太極拳	9:30~10:10 脳トレ体操		
	11:00~ ゲーム		* 10:30~11:30 健幸体操	* 10:15~11:45 シニア朗読	11:00~11:40 脳トレ体操	* 10:30~11:30 健幸体操 2	11:00~11:40 椅子deヨガ		
	13:30~ カムカム	14:00 ~15:30 俳句を楽 しむ会	* 13:30~15:30 硯の会	13:30~15:00 英語で脳トレ	14:00~15:30 虹 サロン (無料)	* 13:15~14:15 コグニサイズ	13:00~16:00 一般利用		
	15:00~ 体幹と バランス					14:45~15:45 カードゲーム	14:00~15:30 ♪カラオケ♪		
和				田園ペン習字 9:30~11:30		マッサージ			

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります ご了解下さい。 * マークは色枠は、参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。 有料講座です